

PLANCHA A VAPOR NOVA

práctika

ADQUIERELO EN KOOSCOS



Seco/ Vapor/ Spray Suela carattice -

[⊌]69∞

CÓO.: 20009784 | STOCK: 100 UDS

S/1.00 Paroll's time 625 Www.elpopular.pe

PESE A ESCÁNDALO MEDIÁTICO POR MUTUA INFIDELIDAD

Modelo fue captada subiendo al carro de Gustavo Salcedo rumbo a su casa. Se conocen más mensajes cariñosos de ex reina de belleza hacia productor Christian Rodríguez.

SUESPOSO VIVENJUNIOS

Los Desa II tienen varios crimenes de transportistas por extorsión.



Anuncian protesta para el 24 de octubre por asesinatos. PAG.5

MOTOTAXISTAS AL PARO

Encuentra los mejores productos para tu hogar en tu kiosco favorito

BELESSI

HACEMOS QUE TU RUTINA FUNCIONE

• Freidora de Aire 4.5 Lt.

O Olla Arrocera 1.8 Lt.

C6d.: 20009919 Stock: 50 Uds.

Cód.: 20009917 Stock: 200 Uds.

s/199.90

s/109.00

O Set x5 Tápers de Vidrio

Cód.: 20009918 Stock: 150 Uds.

s/ 49.90



Ventono de visualización





170 ml, 240 ml, 420 ml, 660 ml, 1100 ml

Temperatura; 80° C a 200° C

Cocina potente y práctica:

Electrodomésticos 220V, alta capacidad, resistencia y garantía asegurada por l año.

GRUPO LA REPÚBLICA PUBLICACIONES

CHERTAS VÁLIDAS HASTA EL 20/09/2025 O HASTA

ADOTAS SEDEN, DIAGENES ESFERENCIALES ENTREGA A

EXVEL HACIONAL SEDÚN DESPONISSIDAD.

2

SUS CRÍMENES INICIARON EN ENERO DE ESTE AÑO Y ASESINARON A SANGRE FRÍA

- ◆ Los 27 integrantes de la organización criminal detenidos serán investigados por 10 días. ◆ Alias Cero Uno habría participado en varios de los crimenes de los deportistas.
- organización criminal Los Desa II, quienes fueron detenidos el último martes en un megaoperativo, actuaban con crueldad contra los transportistas de Lima norte que se negaban a ser extorsionados.

Según la resolución judicial que presentó América Noticias, a Los Desa II se les atribuye el crimen de cinco conductores de transporte público.

El primer asesinato ocurrió en enero de este año. El sicario registró el crimen de Mario Sernaque Regalado, chofer de la empresa de transporte Norlima.

Dirigentes de la empresa de transporte en la que trabajaba la víctima también recibieron videos amenazantes en los que les exigían el pago de cupos.

Otra víctima de Los Desa II fue identificada como Paul López Estabridis, conductor de la empresa de transporte Acuarios. Paul López recibió cinco impactos de bala en el cuerpo mientras manejaba por la intersección de las avenidas canta Callao con los Alisos el 2 de abril de este año.

ALIAS CERO UNO

Según el equipo 2 de la Cuarta fiscalía supra provincial contra la criminalidad organizada, el crimen de López lo habría ejecutado el detenido Jeferson Borrome Laya alias Cero Uno.

Borrome Laya también habria participado en el asesinato de Juan Ibañez Mendoza, otro chofer de transporte pú-



DELINCUENTES MATABAN SI ES QUE NO PAGABAN CUPOS



blico que fue interceptado el 14 de diciembre del 2024.

Otra víctima de Los Desa II fue identificada como Marcial Oré Huatuco. Una cámara de seguridad registró el momento en que un sicario, que se habia hecho pasar como pasajero, subió al bus de transporte público, asesinó al conductor y fugó en una moto. Este atentado ocurrió hace tres meses. Estos son los crimenes de Los Desa II. Los 27 detenidos serán investigados durante 10 días por los delitos de homicidio, extorsión y lavado de activos.

EN ASALTO A DOS HERMANOS

Los hacen arrodillar



A UNO DE LO LLEVARON.

Dos hermanos que salían de su domicilio, en un pasaje en La Victoria y uno de ellos recién había llegado de España, fueron asaltados por dos sujetos.

Los dos delincuentes bolsiquearon a las víctimas, quienes en todo momento se mantuvieron calmados y no pusieron resistencia. Los hampones obligaron a sus víctimas a ponerse de rodillas y dar sus claves de sus billeteras digitales.

Tras percatarse del robo, unos vecinos salieron en defensa de los jóvenes, pero fueron apuntados con un arma de fuego, Luego ambos ladrones se llevan a una de las víctimas

Tras golpearlo y sacarle las claves de sus cuentas, dejaron a joven totalmente aterrado. Ras los momentos vividos de terror, los dos hermanos salieron ilesos del asalto.

LADRONES ROBARON CAMIONETA

Hieren a un sereno



DETENER A DOS HAMPONES.

LOGRARON

O Una violenta persecución a balazos se desató en Puente Piedra, luego de que tres delincuentes robaran una camioneta Hilux a un padre de familia que esperaba a su hija en la salida de un colegio.

En su huida, los hampones dispararon contra agentes de Serenazgo, e hirieron en el hombro a uno de ellos.

Gracias al plan cerco desplegado con apoyo de la Policia, los sujetos fueron capturados tras abandonar la camioneta robada. fueron identificados como Hugo Antonio Chanco (38), Anthony Murga Alverde (30) y Renzo Alberto Silva (34)

Y OTRA BANDA LOS AMENAZA PARA QUE ABONEN A ELLOS

Mototaxistas pagan hasta mil 800 soles a criminales

Indican que dinero lo depositan en cuentas, pero no hacen seguimiento.



TRABAJADORES ESTÉM FRETZLERADOR.

O Un mototaxista de la empresa de transportes asociación "Huáscar", en San Juan de Lurigancho, fue amenazado con armas de fuego por unos falsos pasajeros que abordaron su unidad.

Los extorsionadores grabaron sus amenazas y se presentaron como miembros de la organización criminal "Los injertos de Huáscar la nueva generación".

Según el material grabado por los delincuentes, estos abordaron el vehículo, se alejaron del paradero uno de Huáscar y, en plena marcha, encañonaron al chofer para filmar su amenaza. El objetivo era enviar un mensaje directo a la empresa de transporte.

También se supo que los mototaxistas de esa empresa ya pagan cupos a otra banda delincuencial.

Los delincuentes indicaron que los cupos que actualmente paga la Asociación Huáscar a otra banda deben pasar a sus manos. En el video, con pistolas en mano, dejan en claro que las consecuencias serán graves si no se cumple su exigencia. La grabación fue distribuida como un acto de intimidación pública.

DESDE EL AÑO PASADO

"Me extorsionan desde el año

pasado y la policía no hace nada", indicó el mototaxista y reveló que pagan 1,50 soles diarios a una de las bandas de extorsionadores en San Juan de Lurigancho, "En total pagamos S/. 1800 de cupo cada quincena para que nos dejen trabajar", agregó.

En otro momento señaló: "Pagamos cupos a cuentas de bancos y nadie los puede identificar, nadie nos ayuda. No hacen nada son unos inútiles".

"Si te demoras en pagar un par de día llegan las amenazas y los atentados, extorsionadores atentaron contra mi casa, casi matan a mis nietos", manifestó mostrando su indignación.



Robaban a estudiantes

• Una banda de ladrones asaltaba a los jóvenes para despojarlos de sus objetos de valor como teléfonos celulares y mochilas.

Los ladrones pertenecientes a la denominada banda "Los torcidos del Cedro" tenían como punto de preferencia la avenida Cedro de Villa, que coincidentemente está a tres cuadras de una universidad. Agentes del Grupo Terna venían siguiéndole los pasos hasta que lograron dar con su captura. Durante la intervención cayeron tres delincuentes, quienes fueron captados por las cámaras de seguridad cuando asaltaban a los estudiantes.

Cabe señalar que, al momento de su captura se les incautó cinco teléfonos celulares,

ENCORTO

JOVEN ATROPELLADO ESTÁ EN UCI

O Dos jóvenes que se transportaban a bordo de una motocicleta, fueron embestidos por un camión de la Municipalidad de Villa María del Triunfo (VMT), dejando como saldo un fallecido y una persona herida, quien actualmente se encuentra en UCI.

La madre de la víctima que lucha por su vida en una clinica local, reveló que su hijo necesita una serie de intervenciones quirúrgicas.

LE HABÍAN ROBADO CAMIONETA

Pagó y lo extorsionan

Un padre de familia vive una pesadilla tras ser asaltado en el cruce de las avenidas Salvador Allende y Los Álamos, límite entre San Juan de Miraflores y Villa María del Triunfo. Cámaras de seguridad captaron a cuatro delincuentes armados que lo obligaron, junto a su familia, a descender de su camioneta Hilux.

Horas después, los mismos criminales exigieron S/10 mil para devolverle el vehículo, suma que la víctima pagó con la desesperación de recuperar su herramienta de trabajo. Sin embargo, lejos de acabar con la extorsión, el pago abrió la puerta a un



LE DEVOLVIERON VEHICULO PERO AHORA ES PEOR

nuevo tormento: los hampones lograron identificar a los integrantes de su familia y ahora le exigen un pago mensual bajo amenaza de atentar contra ellos.

ADVERTENCIA!

LA EMPRESA PLAZA MOTORS S.A.C. ADVIERTE QUE LOS VEHÍCULOS MARCA CHERY MODELO TIGGO 7 PRO, DEL AÑO MODELO 2023, AÑO DE FABRICACIÓN 2022 PRESENTAN RIESGOS PARA LA SALUD Y/O SEGURIDAD DE LOS CONSUMIDORES

PLAZA MOTORS S.A.C., con R.U.C. N° 20517324486 y domicilio en Av. Rivera Navarrete N° 495, Int-601-A, San Isidro, distribuidor autorizado de la marca Chery en Perú, ha programado una acción preventiva para 101 vehículos marca Chery, modelo Tiggo 7 Pro, año modelo 2023 y año de fabricación 2022 respectivamente, procedentes de China; ya que, el fusible de alimentación del módulo del sistema de antibloqueo de frenos y control electrónico de estabilidad (ABS/ESC) de 40 amperios, podría sobrecargar el circuito eléctrico, ocasionando un recalentamiento del sistema ABS/ ESC, lo cual podría provocar deformación de componentes e incluso existe el riesgo de que se presente fuego en el conector eléctrico o desde el interior del módulo ABS/ ESC ubicado en la zona del habitáculo del motor. En caso de presentarse lo anterior, podría producirse daños materiales y/o lesiones a sus ocupantes

A fin de resguardar la seguridad de nuestros clientes, PLAZA MOTORS S.A.C adoptará como medida preventiva, el reemplazo de los fusibles del sistema de ABS/ESC por unos de 25 amperios y la sustitución de la tapa cobertora de caja de fusibles. Estas piezas se encuentran disponibles, por ello la acción preventiva se iniciará inmediatamente con el ingreso al taller de los vehículos involucrados en la presente advertencia.

Si su vehículo corresponde a los modelos y años mencionados, le agradeceremos comunicarse a nuestra Central de Atención al Cliente Chery al (01) 630-7230, de lunes a viernes, salvo feriados, en el horario de 8:00 am a 5:00 pm y/o al correo electrónico reclamos.pe@astara.com, donde confirmaremos si su vehículo se encuentra incluido en esta medida preventiva y coordinaremos los trabajos correspondientes, los cuales se realizarán de manera gratuita.

Lima 13 de setiembre de 2025 Gerencia de Postventa CHERY



EN CHORRILLOS.

ASESINO DE ACTIVISTA CHARLIE KIRK YA ESTÁ EN PODER DE LA POLICÍA EN ESTADOS UNIDOS

Su propio padre lo entregó

+ Trump dio detalles de la captura señalando que fue clave difusión de imágenes del supuesto criminal.

O OREM. El presunto asesino del activista conservador estadounidense Charlie Kirk se entregó a la policía un día y medio después del atentado, tras una frenética búsqueda policial, según informaron autoridades ayer. El sospechoso, Tyler Robinson, es un joven del mismo estado de Utah (oeste) donde se produjo el ataque, que causó una conmoción política en Estados Unidos.

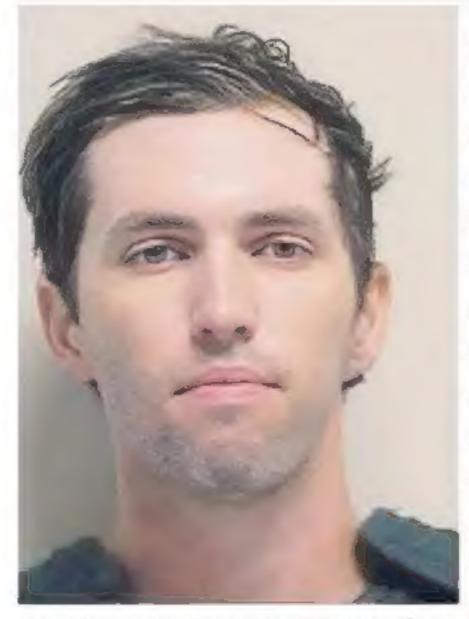
Charlie Kirk, un influencer republicano de 31 años, murió el miércoles de un disparo mientras debatía con estudiantes en Utah Valley University, en el suburbio de Orem.

El presidente Donald Trump, que apreciaba personalmente a Kirk, informó de la detención en una entrevista en la cadena Fox News.

Según explicó el mandatario, el presunto asesino fue convencido por alguien de su família para que se entregara, mientras miles de policías lo buscaban por todo el estado.

"Tenemos a la persona que creemos que buscamos. Todos hicieron un excelente trabajo. Trabajamos con la policía local y el gobernador" de Utah, dijo el mandatario en una entrevista en vivo con la cadena Fox News desde Nueva York. Y brindó detalles de cómo fue la entrega.

"Alguien muy cercano a él





TYLER ROBINSON SOLO TIENE 22 AÑOS Y ES QUIEN HABRÍA ASESINADO ACTIVISTA CERCANO A TRUMP.

Confesó el crimen

El gobernador de Utah. Spener Cox, dijo que la noche del 11 de septiembre. un familiar de Tyler Robinson contactó a un amigo de la familia. "Esa persona fue la que les dio la información de que Robinson les había confesado o insinuado haber cometido el Incidente", indicó.

lo entregó", explicó primero Trump muy brevemente e indicó que, al parecer, fueron el propio padre y personas "cercanas" al supuesto tirador los que pidieron que se entregara a las autoridades después que las agencias del orden divulgaran varias imágenes y un video en las que se aprecia a un hombre blanco que viste pantalones, sudadera y gorra oscuras, y que usa gafas de sol.

MENSAJES DE ODIO

Robinson mató de un solo disparo en el cuello a Kirk

precisamente cuando éste contestaba a una pregunta sobre los asesinatos en masa en Estados Unidos.

El joven consideraba a Kirk como alguién "lleno de odio", explicó en rueda de prensa el gobernador de Utah, Spencer Coz.

En su huida el joven dejó atrás un rifle con mirilla telescópica y munición con inscripciones como "¡Hey, fascista, atrápala!", Otro mensaje parecía más confuso: "si estás leyendo esto eres gay".



El ex congresista Juan Sheput se pronunció respecto a que un sector del Parlamento, por temor a ser descubierto por presuntos actos de corrupción cometidos durante el ejercicio de sus funciones, esté impulsando.

la llamada "ley mordaza", a fin de sancionar penalmente a periodistas que difundan pruebas sobre investigaciones contra funcionarios públicos.

"En lugar de ser transparentes, hacen todo lo posible por bloquear cualquier intento de investigación sobre su comportamiento. La esencia de un político es la transparencia y, cuando uno hace todo lo posible por bloquearla, es porque está a la defensiva: algo teme", señaló. "Están yendo en contra de una disposición del Tribunal Constitucional del año 2010", advirtió.



ASÍ SE PONDRÁ PERÚ SI SE RETIRA DE SIDH

En el mismo nivel que Venezuela y Nicaragua

rencia anual de la Asociación de Institutos de Derechos Humanos que se realiza en nuestra capital, Claudia Paz y Paz, exfiscal general de Guatemala y actual directora del programa, se refirió al intento del Gobierno peruano de retirarse del Sistema Interamericano de Derechos Humanos y (SIDH) advir-

Con ocasión de confe-tió sobre las implicaciones que tendría una posible salida."Creo que deberían de pensar las autoridades peruanas en qué lugar se colocarían si denuncian. Estoy mencionando los países que lo han hecho: Venezuela, Nicaragua ¿Ese es el lugar donde Perú quiere estar ante el resto de las naciones?", preguntó preocupada.

LUOUE POR ARCHIVO DE DENUNCIA CONTRA DINA

"Congreso blindador"



AFIRMA QUE EN EL PERÚ PUEDES MATAR Y NO TE PASA NADA.

La congresista Rut Luque, del Bloque Democrático Popular, señaló como un acto de "blindaje político" el hecho de que la Comisión Permanente del Congreso haya archivado la denuncia constitucional contra la presidenta Dina Boluarte por las muertes ocurridas durante las protestas sociales de diciembre de 2022 y enero de 2023. También se refirió a la Subcomisión

de Acusaciones Constitucionales (SAC), de quien dijo, que "no importa que mates, no importa que asesines, porque tienes un Congreso blindador". Añadió que, para más señas, la SAC ha mantenido una práctica constante de impunidad. Dijo también que el archivo de la denuncia contra Boluarte es un mensaje claro de "no a la verdad, no a la investigación, no a la justicia".



EX CONGRESISTA EXIGE QUE PARLAMENTO SEA TRANSPARENTE.

SE CANSARON DE ASESINATOS Y EXTORSIONES

Mototaxista acatarían paro en Lima el 24 de octubre

◆ Confederación Nacional exige medidas urgentes contra la delincuencia.

OLa Confederación Nacional de Mototaxistas del Perú anunció que realizará un paro y protesta en Lima el próximo 24 de octubre para exigir acciones concretas contra la delincuencia y criminalidad que afecta el país.

El presidente del gremio, Mario Arce, informó que ya coordina las rutas de la manifestación y señaló que con dicha medida busca visibilizar la situación de inseguridad que atraviesan los trabajadores del sector.

"Me da mucho sentimiento ver la situación grave de inseguridad. Hoy compartimos un video en el que delincuentes amena-



EXIGEN MEDIDAS EN CONTRA DE LA DELINCUENCIA Y CRIMINALIDAD.

zan a los compañeros para extorsionarlos. Para este 24 de octubre convocamos a todo Lima y a los licenciados de las Fuerzas Armadas que son motocarristas para realizar una movilización gigantesca", señaló Arce.

ENCORTO

CERRARÁN TOTALMENTE LA AVENIDA GRAU

 La Municipalidad de Lima, a través de Emape, anunció que, desde el lunes 15 de septiembre, se realizará un cierre total de la avenida Grau, entre la avenida Aviación y el jirón Junín. La medida forma parte de los trabajos de construcción de la nueva Vía Expresa Grau, cuyo objetivo es mejorar la conectividad entre el Metropolitano y la Linea 1 del Metro de Lima. El cierre incluye tanto las vías principales como las auxiliares. con pavimentación de concreto, mejoras en cruces semafóricos y nivelación.

HABRÍA PARO POR TRANSPORTE A MACHU PICCHU

En Cusco crece protesta por lío en el transporte



SIGUE
PROTESTA POR
TRANSPORTE
TURÍSTICO
A MACHU
PICCHU.

o CUSCO. Pobladores de la provincia de Urubamba llegaron hasta la estación San Pedro, en nuestra ciudad, para exigir que se cumpla el plan de contingencia para el transporte de turistas desde Aguas Calientes hacia Machu Picchu. Los manifestantes responsabilizaron a PerúRail y al alcalde de Machu Picchu, Elvis La Torre, de impedir que

la nueva operadora pueda trabajar. "Hemos sido engañados vilmente por la autoridad de Urubamba. Exhorto a buscar soluciones sostenibles e idóneas en favor del turismo", expresó. En esa línea, los gremios locales confirmaron rerealizarán un paro regional los días 14 y 15 de setiembre si no se encuentra una solución al conflicto.

SE REQUIERE COMPRAR TERRENO EN PUERTO MALDONADO

Ubicación:

- a) El terreno debe estar ubicado en la ciudad de Puerto Maldonado, en los distritos de Tambopata o Las Piedras, provincia de Tambopata, departamento de Madre de Dios, frente a vias arteriales o principales de la ciudad que permitan el tránsito de vehículos pesados.
- b) Zonificación compatible y/o autorizada para almacenes o establecimientos logísticos, según la normativa vigente de la jurisdicción.

Características técnicas:

- c) Area mínima de terreno: 28,070.00 m2, con un frente mínimo de 115 m.
- d) Contar con servicios de agua, desagüe, electricidad e internet, y se encuentre en una zona con pistas asfaltadas.

Características generales:

- e) Contar con partida registral de la SUNARP y el registro del autoval
 úo correspondiente.
 Opcionalmente, puede tener el certificado de parámetros.
- f) El inmueble deberá estar ubicado en un lugar que no sea vulnerable a fenómenos naturales (inundaciones, huaicos, etc.).

Los interesados deberán remitir sus propuestas al correo electrónico busqterrenopto.maldonado@gmall.com, adjuntando copia de la documentación solicitada en el literal e), croquis de ubicación, fotos del inmueble, valor de venta y datos de la persona de contacto (nombres, apellidos, teléfono y correo electrónico).

Fecha de presentación de ofertas: hasta el 22 de setiembre de 2025



SAN ISIDRO (01)410 8541 Av. Javier Prado Este 167

SANTA ANITA (01)543 9298 Av. Los Ruiseñores 476 0f, 501

LOS OLIVOS (01)782 4440 Carlos Izaguirre 1182 -1er. piso

MIRAFLORES (01)696 6573 Calle Francisco de Paula Ugarriza 813 Ofic. 201 alt. cdra. 14 de 28 de Julio

SAN MIGUEL (01)657 3009 Av. Elmer Faucett 188

S.J.LURIGANCHO (01)657 6821 Av. Piramide del Sol 498 Urb. Zarate TARAPOTO (042) 612 934 Jr. Bolognesi 242 (Entre Jr. Alegia Arias de Morey y Jr. Manuela Morey)
AYACUCHO (066) 282 697 Jr. Sucre N° 371 (Al costado del Colegio de Abogados y a media
cuadra del Parrue Cabando

AREQUIPA (054) 299 977 Av. Ejército 107 Yanahuara CHICLAYO (074) 222 114 Av. Santa Victoria 515

TRUJILO 949 166 901 Jr Independencia 179 (Frente al Excomedor UNT)

CUSCO (084) 284 572 José Gabriel Cosío 107 Urb. Magisterio (Paradero Magisterio)

TACNA (052) 638 443 Calle Blondell 425

HUANCAYO (064) 410 954 Jr. Puno 166

JULIACA 957 308 002 Jr. Ricardo Palma 456

ICA 974 334 764 Calle Azháres Lt.8 Urb.San Isidro (ett. 12 Av. Sen Martin)

PIURA (073) 614 798 Andrés A. Cáceres 347 (frente grito Mega)

CAJAMARCA 913 983 032 Jirón Sor Manuela Gil 390 (frente al Ministerio Público)

(frente al parque Chabuca Granda)

CUMPLE 70 AÑOS ESTE 14 DE SETIEMBRE

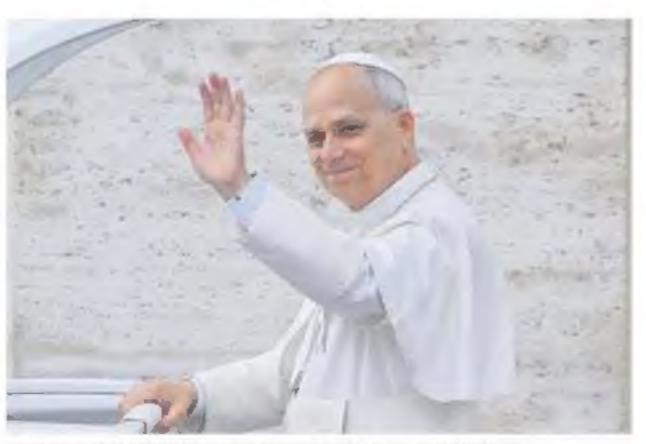
Celebrará su cumpleaños como el papa León XIV

+ En 1985 llegó al Perú en una misión en Chulucanas.

o VATICANO. Robert Prevost cumple 70 años, esta vez como el papa León XIV y pastor de los más de 1 400 millones de católicos del mundo, Nacido en Chicago el 14 de setiembre de 1955, inició su formación religiosa al ingresar a la Orden de San Agustín en 1977.

Su conexión con el Perú empezó en 1985 cuando llegó a trabajar en una misión de Chulucanas, Piura. En 1999, Prevost regresó a Estados Unidos para cumplir labores en la orden agustina.

En 2023, el papa Francisco lo designó prefecto del Dicasterio para los Obispos. Antes de partir del Perú,



ROBERT PREVOST CELEBRA SU PRIMER CUMPLEAÑOS COMO PAPA LEÓN XIV.

Prevost atendió a los afectados por las intensas lluvias del año 2023 por el Niño Costero y el ciclón Yaku. La cercanía del papa León XIV con nuestro país ha quedado evidenciada en sus diferentes anuncios y decisiones.

EN CORTO

CAE BANDA DE PRESTAMISTAS EN CHILE

O SANTIAGO. La policía chilena desarticuló una banda compuesta por 15 ciudadanos colombianos que se dedicaba al préstamo "gota a gota" de dinero en cinco regiones del país. Se informó que dichos sujetos serán acusados por asociación criminal y extorsiones al estafar y amenazar de muerte a cientos de personas, y asesinar a un cliente que se negó a pagar sus altísimos intereses. Un reportaje de T13 reveló esta jornada escabrosos audios en los que es posible apreciar la manera en que amenazaban a sus clientes.

EN COREA DEL NORTE

Denuncian crímenes contra la humanidad



CIUDADANOS

DE COREA

DEL NORTE

ESTARIA

SUFRIENDO

TODA CLASE DE

ABUSOS.

O GINEBRA. Los ciudadanos de Corea del Norte sufren un control estatal y el régimen de Kim Jong-un, en el poder desde finales de 2011, perpetra violaciones que constituyen crimenes contra la humanidad, concluye un informe de la ONU que estudia la evolución del aislado país en la última década,

"Ninguna otra población

en el mundo actual está sometida a tales restricciones", cita un estudio que subraya cómo los ciudadanos siguen expuestos a una "propaganda incesante" por parte del Estado.

Además, una de las principales preocupaciones de la ONU es el aumento de las ejecuciones y del número de delitos que conllevan la pena de muerte.



ANDREA SAN MARTÍN

OTRAVEZEN GUERRACON SUEX PAREJA

♦ Modelo anuncia demanda en contra del padre de su segunda hija. + Juan Victor Sánchez la acusó de maltrato animal.

Omar Lozano.

 iLa guerra continúal Andrea San Martín anunció que ya tomó cartas en el asunto y denunciará a su expareja Juan Víctor Sánchez, por violencia psicológica, difamación y resistencia a la autoridad.

Además, la influencer lo responsabiliza de cualquier atentado en su contra y de su familia, pues tras las declaraciones del piloto asegura que viene recibiendo insultos y hasta amenazas de muerte en redes sociales.

Cabe precisar que Juan Víctor reveló en un podcast que alguien "lanzó contra la pared" a su gato al enterarse de que "se había orinado en otro lado". Aunque no mencionó a la 'ojiverde', varios usuarios la han criticado.

DEMANDA A SU EX

Debido a esto, la popular 'Ojiverde' utilizó sus redes sociales para compartir un comunicado para desmentir cualquier maltrato animal y que tomará medidas legales contra el padre de su hija.

"Quiero informar que mi abogado, el Dr. Arica, ya se encuentra gestionando las denuncias correspondientes por violencia psicológica,



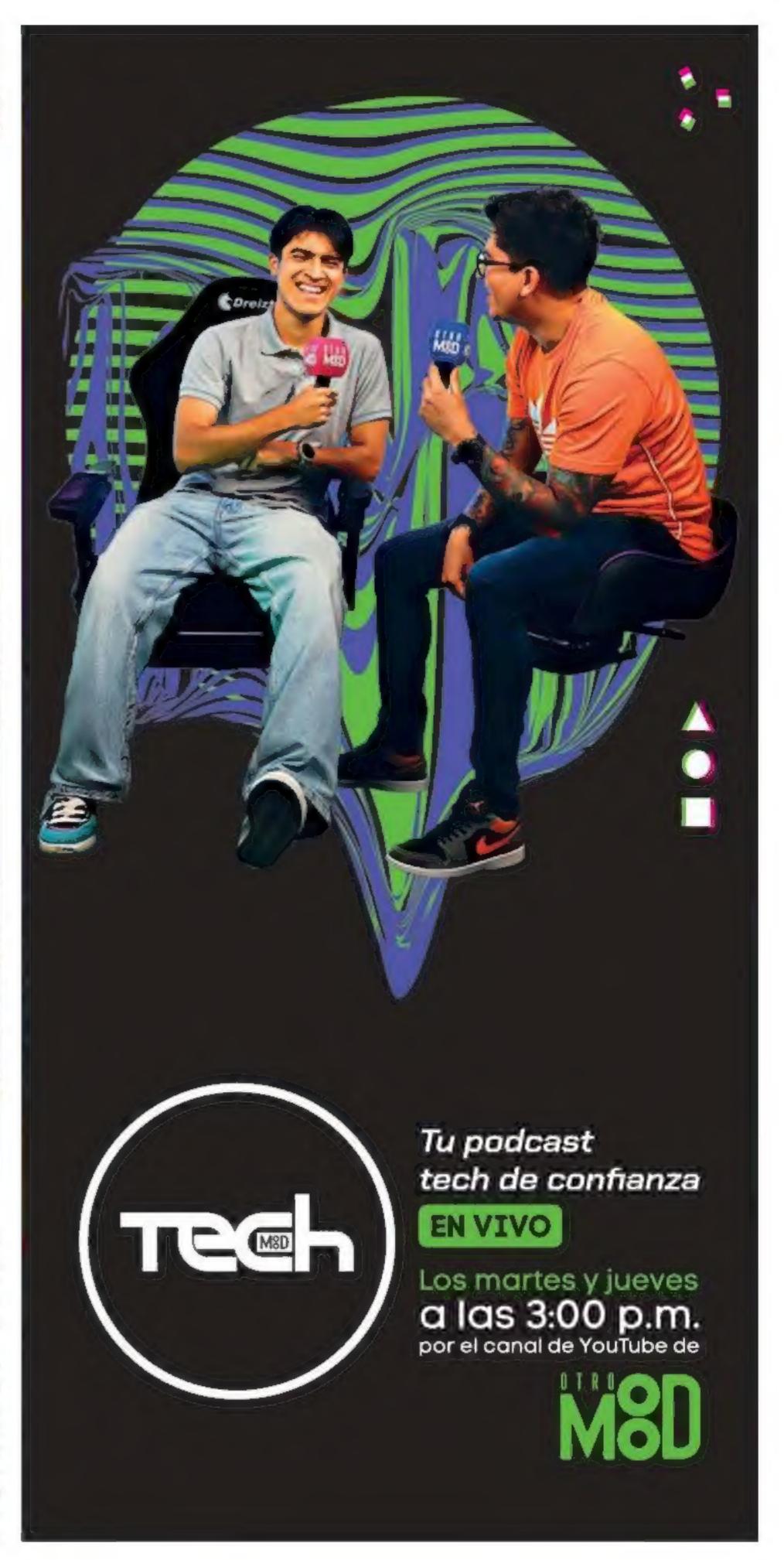
ANDREA SAN MARTIN DESMINTIÓ CUALQUIER MALTRATO ANIMAL

Responde a Influencer

Tras el comunicado que compartió la exchica reality, Juan Victor compartió un particular mensaje, que ha sido interpretados a algunos como una burla hacia su expareja, "No hagan perder tiempo al Poder Judicial, no a la violencia", dijo.

difamación y desobediencia y resistencia a la autoridad, considerando que actualmente cuento con medidas de protección vigentes que vienen siendo vulneradas", sostuvo.

Andrea San Martín le solicitó a su expareja que pare con las acusaciones en su contra. "Exhorto al señor Juan Víctor Sánchez, cese sus acciones en contra de mi persona mediante redes sociales o algún medio de comunicación", sentenció.



YAHAIRA PLASENCIA BERGERING HORSE

"HAN SIDO SEMANAS DIFÍCILES PARA MÍ"

Salsera se quebró tras complicado momento.

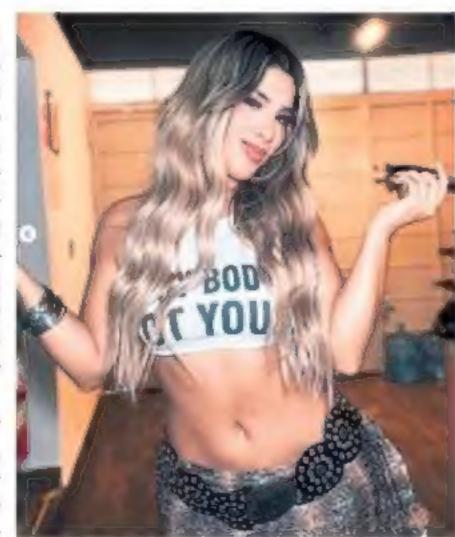
O INo la pasa bien! Yahaira Plasencia se quebró en redes sociales, tras compartir una publicación donde se le ve llorando y reveló que atravesó un momento personal complicado.

Segun reveló la salsera, tuvo la necesidad de aislarse para resolver el tema

personal. La salsera confesó que se refugió en su familia y la fe.

"Han sido semanas diffciles, y lo que me ha reconfortado es la oración, mi fe y estar con mi familia", escribió la intérprete, desatando una ola de comentarios por parte de sus seguidores.

En las imágenes, la artista aparece con los ojos lloro-



afectado. Junto a la foto, compartió una reflexión que conmovió a miles.

"La vida no es perfecta, y no tiene que serlo. Hay momentos en los que necesitamos pausar, estar en soledad y reencontrarnos con lo que realmente importa", añadió la exchica reality (OL).

sos y el rostro visiblemente

SIGUE VIVIENDO CO GUSTAVOSALCED

MAJU MANTILLA *********************

◆ Conductora fue captada subiendo al carro de su esposo rumbo a su casa. + Revelan nuevos mensajes cariñosos con su productor.

Omar Lozano.

O ¿Infidelidad o puro show? Maju Mantilla fue captada por las cámaras del programa Amor y Fuego subiendo a la camioneta que está a nombre de su ex pareja Gustavo Salcedo, a pesar que ambos anunciaron su separación.

En medio del escándalo, debido a que ella ha sido vinculada con su productor Christian Rodriguez Portugal, la ex reina del belleza fue vista abordando la unidad de su aún esposo.

"No. No voy a declarar nada. No voy a decir absolutamente nada. Te pido respeto, te pido que no me hagas más preguntas, no voy a responder", manifestó la modelo bastante incómoda

Por su parte, Magaly Medina también reveló en su programa que tanto Maju como su esposo continúan viviendo bajo el mismo techo, dejando mal parada a la ex reina de belleza.

"Ella hoy día sale confrontacional, bien gallita, y dice: Mi ex esposo. No están divorciados, no viven en casas diferentes. Tampoco nos mintamos, Maju. Acá entre gitanos no nos vamos a leer las manos", afirmó.

MENSAJES **AMOROSOS**

Rodrigo González sorprendió al público al comentar que había leido los extractos de los presuntos diálogos entre Maju Mantilla y su productor, dejando claro que entre



CELEBRA SU CUMPLEAÑOS

Fue sorprendido en su programa América Hoy.

 El carismático conductor Edson Dávila vivió un momento inolvidable en el set de América Hoy, donde sus compañeros lo sorprendieron con una celebración llena de alegría, cariño y emotivos momentos por motivo de su cumpleaños.

El momento más especial llegó hacia el final de la transmisión, cuando su mánager –quien suele mantenerse alejado de los reflectores-ingresó inesperadamente al set.



SE EMOCIONÓ POR SORPRESA.

Su presencia tomó por sorpresa a todos, especialmente a Edson, que no pudo contener el asombro ni la emoción (OL).



nuy OS

mostrá y Christian egunto, no elación ya ierta por el ratando de , ¿por qué entándose r?", dijo.

DIO A LUZA SU PRIMER HIJO

♣ Actriz cumplió el sueño de convertirse en madre y presentó a Noah Morais.

ISu mayor regalo! Stephany Orúe compartió con sus seguidores una noticia que marca un antes y un después en su vida personal. La actriz anunció el nacimiento de su primer hijo, Noah Morais Sabogal Orúe, fruto de su relación con el músico Rafael 'Chino' Sabogal.

La publicación de las artista en sus redes sociales incluyó fotografias que reflejaron los primeros momentos de la familia, así como un mensaje cargado de emoción y agradecimiento.

Según detalló la también cantante en su cuenta oficial de Instagram, el nacimiento se produjo a las 37 semanas y dos días de gestación.

"Nuestro principito arcoíris dijo: lPresentel con un llanto ronquito y potente. Sin duda empieza el mejor capítulo de nuestras vidas", escribió la actriz.

El mensaje generó cientos de reacciones y comentarios de seguidores, colegas y amigos, quienes ocuparon el espacio digi-



Recibe saludos

Otras figuras como Natalia Salas, Andrés Vilchez, Óscar Meza, Pablo Heredia, Mayra Lloclla, Javier Valdés y Bruno Ascenso saludaron a Stephany.

tal para expresar sus felicitaciones y muestras de carino.

"Ayyyyyy, felicitaciones!!!", fue la frase emocionada de la modelo Anahí de Cárdenas. "Aaaaaaay! Yeeeeee! IFelicidades a los dos! Noooo iA los tres!", expresó también la actriz Érika Villalobos (Omar Lozano).

IPIKA! ************************** PRESENTE EN FESTIVAL

O IPIKAl, el nuevo cortometraje del director Alex Fischman Cárdenas, tendrá su estreno en el Sitges - Festival Internacional de Cine Fantástico de Catalunya, reconocido como la principal vitrina internacional del cine de género.

El documental narra la historia oscura y surreal de un hombre que despierta

con una picazón insopor-

En su desesperación por hallar alivio, inicia una odisea nocturna que lo lleva a desgarrarse la piel hasta el punto de desaparecer. Una metáfora visceral y perturbadora sobre la ansiedad y la depresión que promete impactar a la audiencia.





días con

el Popular

Director deportivo afirma que técnico es feliz en Matute. Hoy juegan en Cusco con Garcilaso.

n Alianza Lima están más que contentos con el entrenador Néstor Gorosito, más aún que ha clasificado al equipo a los cuartos de final de la Copa Sudamericana, algo que hace tiempo no sucedía en cualquier torneo internacional, y tiene fe de que este año podrian ganar la Liga 1.

En ese sentido, ante los rumores de que podría ser candidato a chapar el buzo de la Selección Pervana ahora que el puesto está libre tras la salida de Óscar Ibáñez, el nombre del 'Pipo' Gorosito -dicen- que está en la agenda del presidente de la Federación Pervana de Fútbol, Agustín Lozano y quienes deben acompanarlo a decidir el tema.

En Alianza ha caído de sorpresa esos rumores y Franco Navarro, director deportivo, ha salido al paso a decir, más o menos, que no es una buena idea, porque en el cuadro blanquiazul está más que contento y el club más todavía.

"Gorosito tiene la camiseta de Alianza Lima. No hemos habiado de ese tema, pero dejémoslo en Alianza, por favor, no me generes estrés desde ahora por favor. Estoy tranquilo", dijo en Fútbol como Cancha de RPP.

"No sé, no tengo la bolita, pero en Alianza va a seguir, eso está clarito", añadió cuando le preguntaron si Gorosito continuará el 2026 en Matute.

"¿Renovación de Gorosito? Va muy bien. Todos tienen sus representantes, gente que habla y los deja trabajar tranquilos. 'Pipo' está feliz en el club, lo ha dicho públicamente, quiere seguir en el club y nosotros también. En ese sentido, las cosas están muy bien encaminadas. Seguimos trabajando con lo de 'Pipo'", aseguró Navarro.

En tanto, respecto al partido de hoy entre Alianza y Garcilado, en Cusco, a las 7.00 p.m., por la Liga 1, se sabe que no jugarán por estar suspendidos, Zambrano, Garcés y Quevedo, Se anuncia a Barco y Archimbau en el once titular.

NAVARRO
ANTE
RUMORES
QUE EL 'PIPO'
PODRÍA SER
DT DE PERÚ

TENNIZA VASSETII

Se acerca debut del 'Chaval'

El 'Chaval' Benavente sigue siendo esperado por los hinchas de Cristal, que cuando fue contratado, se ilusionaron con su mejor versión con la carniseta celeste y que ayude al equipo a llegar al título. Hasta hoy, aún no ha debutado. Pero faltaría poco o nada. Podría ser mañana contra Cusco FC en Cusco, Según Julio César Uribe, director general del ciub rimense, Benavente está casí a punto. "Está adaptándose a un ritmo, a un concepto y forma de juego. Cuando sea requerido no tengo dudas que lo va a hacer. Es muy buena persona y buen profesional. Tiene todas las cualidades y su momento va a llegar. Cada uno construye con productividad su momento. Queremos ayudarlos a todos a que sean felices porque eso es la premisa de la institución", señaló el 'Diamante'.



Valera y 'Orejas' jugarían contra Melgar

La sensación es buena. El entrenador de la 'U', Jorge Fossati, tiene la esperanza de que mañana pueda contar en Arequipa contra Melgar con Alex Valera y Edison Flores, quienes ya han sido dados de alta de la lesiones que no permitieron jueguen por la Selección la última fecha de las Eliminatorias. "Vienen respondiendo muy bien los muchachos. En actitud ni qué hablar, con algunos problemitas físicos que ustedes conocen. Algunos son de pública notoriedad, como los de Alex y Edison, que bueno, se unie-



ron a nosotros en los primeros trabajos ya porque habían sido de baja de la selección y siguieron un proceso de recuperación progresiva", manifestó. En efecto, ambos jugadores están recuperando también su mejor versión física, sin embargo, recién hoy, antes del viaje a Arequipa, el DT va a decidir si los pone desde el arranque en el choque clave por mantenerse en la punta del Clausura.

CHANKAS VENCIÓ DE VISITA 2-1 A HUANCAYO

'Robo' tres puntos

Goles de Manzaneda y Quiroz dieron vuelta el marcador.

estadio IPD de Huancayo de esta ciudad fue escenario de una gran victoria 2-1 de Los Chankas y a su vez de una amarga derrota del equipo local Sport Huancayo, cuyos hinchas y los propios jugadores y comando tecnico nunca pensaron que podia suceder, en todo caso, que era una en muchas posibilidades.

Pero suced ó lo que la visita sæmpre hab'a ido a buscar, primero, no perder, y segundo, tratar en lo posible de ganar los tres puntos.

De hecho no fue fácil, ya que en el primer tiempo Sport Huancayo se puso en ventaja a los 36 m nutos con anotación de Sanguinetti, en lo que parecía iba a ser una victoria tal vez no amplia pero no importaba si era ajustada. El objetivo era no dejar que el rival se lleve algo.

Muy equivocados estaban tos pupilos de Richard Peliejero. Se confiaron y pensaron que pronto caería el segundo y ya no habria tiempo para sorpresas.

LA REACCIÓN

Distinto pensaba Los Chankas. Para el equipo de Walter Paolela era mejor que los de casa se sintieron ganadores antes de trempo.



tal vez no amplia pero no importa- EL EQUIPO DE PAOLELA LOGRÓ UN TRIUNFO JUSTO Y ALENTADOR.

Entonces comenzaron a correr más, a juntarse más, a buscar el arco de Mur llo y probar, pues en cualquier momento podían apretar elgatillo y acertar

Y así fue. A los 10 minutos, José Manzaneda mandó la pelota al fondo del arco huanca e hizo realidad el empate a un gol, que no terminaria ahí, ya que el tanto sirvió de mayor aliciente a él y a sus compañeros, que se-

guían mandando en la cancha ante la desesperación de Sport Huancayo, para el que el partido se puso cuesta arriba.

Entonces llegó la sorpresa. Adrián Quiroz dio vuelta la cuenta a los 16' y el 2-1 ya no se movió hasta el final, sumando su equipo tres puntos más y 12 en la tabla, en el que pasa a ocupar el puesto 6, mientras que Huancayo se quedó en el octavo con 9 unidades.



Otros dos partidos más

Hoy se juegan también otros dos partidos por el Clausura de la Liga I. En el Caliao, Sport Boys recibe la vista de Comerciantes Unidos, desde las 13:00 horas; mientras que Alianza Atiético choca con Juan Pablo II, en el Campeones del '36 de Sullana. Los Churres quieren seguir en el perotón de arriba.



Estatua de Beckenbauer

bronce de Franz Beckenbauer fue desvelada ayer en la explanada aledaña al Albanz Arena, estadio del Bayern de Múnich que el antiguo jugador, entrenador y dirigente contribuyó a erigir a comienzos de los años 2000. Beckenbauer faileció el 7 de enero de 2024 a los 78 años.

EN CAJABAMBA SE IMPUSO 1-0

Ayacucho FC dio la sorpresa contra UTC

paso. Ayacucho FC se slevó del estadio Germán Jara, de Cajabamba, tres puntos de oro tras imponerse 1-0 al equipo local de UTC, por la octava fecha del Torneo Apertura de la Liga 1.

Con este resultado, gracias a la anotación de Araxak en el segundo tiempo, el equipo de Los Zorros dio un salto grande en la tabla de posiciones, ya que del puesto 16 ha pasado al 12, con siete puntos.

Ayacucho FC se mostró desde el inicio atrevido y también supo cuidar su arco para no llevarse una sorpresa, ya que era oportunidad de sumar



una nueva victoria.

El primer tiempo acabó sin novedades en los arcos, pero en el segundo ambos le pusieron un poco más de ganas, acertando Ayacucho FC, que a los 8 minutos hizo la diferencia con anotación de Hideyoshi Arakaki,

JUEGA HOY CONTRA EL CHARLOTTE

Inter vuelve con Messi pero sin el 'Pistolero'

■ MIAMI. Tras el arnargo final en ta Leagues Cup, Lionel Messi y su Inter Miami visitan hoy at Charlotte FC sin el sancionado Luis Suárez en el inicio de un maratón de partidos en la liga norteamericana (MLS), único trofeo todavía a su accance. El equipo que dirige Javier Mascherano tiene por delante seis juegos en lo que queda de septiembre con los que quiere remontar posiciones antes del Inicio de los playoffs. Actualmente el inter ocupa la sexta plaza de la Conferencia Este con 46 puntos, a 11 unidades del lider, Philadelphia Union, pero con cuatro partidos menos. En su conferencia de prensa del viernes,



Mascherano confirmó que Messi está disponible para el exigente duelo ante Charlotte, tercero del Este con 50 puntos. Messi, de 38 años, abandonó esta semana anticipadamente la concentración de la selección argentina al ser aberado del ultimo partido de las el minatorias en Ecuador.

LA VINOTINTO ELEGIRI ENTRE EL TIGRE Y MARTINO.

EX DE DE PERÚ EN LA MIRA DE LA VINOTINTO

Gareca se iría con Venezuela

Culminado el proceso para el Mundial del 2026, los que fracasaron en el intento por coger un cupo, ya están viendo qué entrenador les conviene para que dentro de un par de años o algornás, hagamun nuevo intento, ahora por llegar a la Copa del Mundo del 2030. Entre ellos, se apunta Perú, pero también Venezuela, La Federación de Fútbol del país de las arepas, ante el desastre en que terminó su campaña, acaba de despachar al técnico argentino Fernando Batista y ha puesto la mira en dos OT

de esa misma nacionaudad. Uno es el Tata' Martino y el otro, el Tigre' Gareca, quien parece tener la preferencia de lo que tienen que decidir el elegido. "Se manejan dos nombres principalmente de entrenadores extrangeros y son Gareca y Martino", señaló esperiodista venezolano José Pineda en su cuenta de "X". Su colega Alfredo Coronis indicó que la Federación Venezolana tiene todo el interés de poder contar con Gareca e "incluso le estarian proponiendo un proyecto integral".





Cuidando tu salud

Para un diasnóstico temprano de los trastomes endocrinos en los niños se debe hacar un seguimiento de los hitos de crecimiento y desarrollo imonitoreando el peso, la altura y el desarrollo físico de les niños.



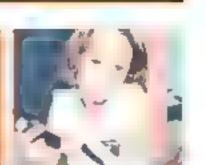
El dato

En Perú, aproximada: mente, de cada 1000 na nos, 20 tienen elabetes.

¿Y qué es?

Hipoglucemia

n nivelos baios de glucosa en la sanara. principal sumi nistro de energia para el cuerpo



MUCHO CUIDADO CON LOS SÍNTOMAS EN LOS NIÑOS

Problemas endocrinos en la infancia

 Diabetes tipo I, hipotiroidismo congénito, obesidad infantil o talla baja afectan a niños peruanos.

Zoranda Peña H

 Las alteraciones endocrinológicas aparecen muchas veces en la infancia y es por ello que, la prevención y la detección temprana es fundamental para la calidad de vida de los ninos.

PROBLEMAS ENDOCRINOS

De acuerdo con el Dr Segundo Seclén Santisteban, endocrinólogo y presidente de la Asociación Latinoamericana de Diabetes (ALAD), en numerosos casos estas condiciones pasan inadvertidas hasta afectar el desarrollo físico y emocional de los infantes. "La

educación de las familias y la articulación, especialmente en el primer nivel de atención, son clave para identificar factores de riesgo y actuar antes de que surjan complicaciones que pongan en riesgo su bienestar y desarrollo óptimo", señaló.

El especialista detalló cuáles son los problemas endocranos que aparecen en la infancia y afectan a los pequenos de nuestro país. Entres estos están la diabetes mellitus tipo 1, el hipotiroidismo congénito, la obesidad infantil y los trastornos de crecimiento (baja estatura), "En Perú, el 13% de los menores de 3 anos presenta talla baja para su edad", afirmó.









Toma nota: "Es importante indagar sobre antecedentes familiares. tantomatemos como paternos, ya que pueden servir como señales de alerta".

LO QUE DEBES | SABER

No siempre influye la genética en estos problemas

Según explicó el Dr. Seclén, los problemas endocnnos también pueden ser resultado de una mala nutrición, aunque la prevalencia en su aparición es genética. "Los trastornos de crecimiento están influenciados principalmente por la genética familiar y por factores como la nutrición. En general, de padres de baja estatura no se espera que los hijos sean muy altos. Pero si alguno de los padres tiene un antecedente familiar de mayor estatura, puede que el nino alcance una altura superior", indicó.

Por otro lado, aclaró que quien tiene padres con problemas endocrinos, no siempre los heredan. "En cuanto a la diabetes tipo 1 y las enfermedades tiroideas autoinmunes (hipo e hipertiroidismo), aunque son de ongen geneuco, no siempre siguen un pairón hereditario directo y pueden aparecer de manera esporadica", dijo.

Elsistant appoint to se forma en la infancia

La infancia es un período crucial en la maduración del sistema endotrino, y cualquier alteración hormonal puede tener consecvencia: importantes en el desarrollo físico y mental del niño. Por ello, se reitora la constante evaluación de los pequeños en esta edad. En los primeros meses de vida el sistema endecrino aun está inmaduro, pero ya se inician procesos importantes como

> observa una maduración de las glándulas endocrinas, especialmente las supramenales, que son responsables de la producción de hormonas relacionadas con el estres y el metabolismo. De los 3 años en adelante,

the state of the s

INFORMATION DE DIABET-S TIPOTEN NINOS

PERLANOSES ALN BAJA

O Primeros auxilios

Para quemaduras de primer grado: Poner paños húmedos y frescos. Secar la quemadura con un paño limpio, pero sin frotar. Aplicar crema humectante o indicada para quemaduras. Cubrir con un vendaje protector.



Cifra

En el Perú, se estima que la prevalencia de epllepsia es de 11,9 a 32,1 por cada 1000 personas.

D El avance

COLECCIÓN: 2

Apps terapéuticas digitales Ayudan a los pacientes con cáncer a cumplir con los programas de tratamiento.



RECLAMA TODOS LOS DÍAS LAS LÁMINAS CON LAS MEJORES RECETAS

Contundente y rico POLLO AL HUACATAY

- Menú Semanal es el coleccionable que hará la hora de cocinar mucho más ligera.
- Las mejores recetas del Perú y el mundo te las trae el Popular con su coleccionable Cocina con arroz.

En más de 40 láminas encontrarás todo tipo de preparaciones, desde platos de fondo, entradas, sopas hasta postres.

Además, las recetas están explicadas paso a paso y de manera sencilla para que no te queden dudas a la hora de la preparación. Y, no solo eso, también encontrarás los mejores tips y consejos para que cada plato te quede a pedir de boca.

SABORSINIGUAL

Aprende a preparar un delicioso pollo al huacatay, una innovación de la gastronomía popular y que encanta por sus ingredientes y buen sabor. Este es un plato súper fácil de preparar y además con ingredientes accesibles.

Deleita a tu familia con un sabor diferente en la mesa del almuerzo.



Consulta Médica

Dra. Tiziana Lens (*)

SALUD MENSTRUAL: LO QUE DEBES SABER

La salud menstrual es un reflejo importante del bienestar general femenino. Un ciclo regular dura entre 21 y 35 días, contados desde el primer día de la regla hasta el inicio del siguiente periodo. El sangrado suele extenderse entre 3 y 7 días, con un volumen moderado.

Un grado leve de dolor menstrual es común. Sin embargo, cuando se vuelve intenso, puede estar relacionado con condiciones como endometriosis, miomas uterinos o infecciones. Es recomendable acudir al ginecólogo si el malestar interfiere con las actividades diarias, aumenta con el tiempo o no mejora con analgésicos comunes. También si el ciclo se vuelve muy irregular, se interrumpe por varios meses o aparecen sangrados abundantes o fuera de fecha.

Ginecóloga de la Clínica Ricardo Palma

alimentada Beceta dei Instituto Nacional de Salud

Guiso de tarwi con pescado frito

- 4 filetes de pescado.
- 1/4 kg de tarwi.
- Tcebolla.
- 1 limón.
- 1/4 kg de papa.

Limpiar el pescado y condimentar los filetes con sal, pimienta y el jugo de limón, freir y reservar. Asimismo, sancochar las papas, pelarlas y cortar en cubitos. Reservar. Para el guiso de tarwi, sancochar la menestra, previamente remojada, luego licuarla con el culantro y reservar. En una olla con un chorro de aceite freir la cebolla en cuadritos con ajo y ají colorado, sal y pimienta. Verter el tarwi y la papa, mezclar bien a fuego bajo, dejar que rompa hervor y rectificar la sal. Cuando haya

agarrado espesor, servir con

el pescado frito y arroz.

1 cda, de ají colorado.

11/2 cdta. de ajo molido.

1 cda, de culantro molido.

Sal, pimienta y orégano

al gusto.

Secreto del Chef

La cúrcuma, el comino, achiote y perejil son opciones que complementan bien el tarwi.

TRASTORNOS INTESTINALES

DEI aparato digestivo y el cerebro están más conectados de lo que se pensaba y la salud del intestino-cerebro influye directamente en el riesgo de neurodegeneración. Las personas con trastornos intestinales persistentes pueden tener hasta el doble de probabilidad de desarrollar alzheimer o parkinson.



2 EL CONSUMO DE LOS LACTEOS AYUDA

que las autoridades tomen nota y ac-

túen como corresponde. Somos

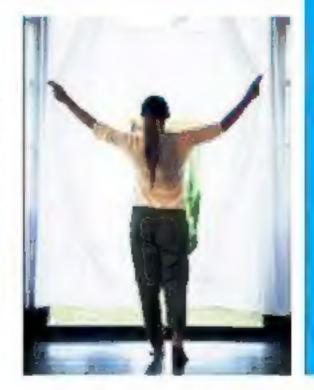
tu voz ante las injusticias.

O Instituciones como el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer han concluido que los lácteos probablemente ayudan a proteger frente al cáncer colorrectal. Además, la leche aporta calcio, proteínas de calidad y vitaminas que pueden ser difíciles de obtener en suficiente cantidad si se prescinde de ella por completo.



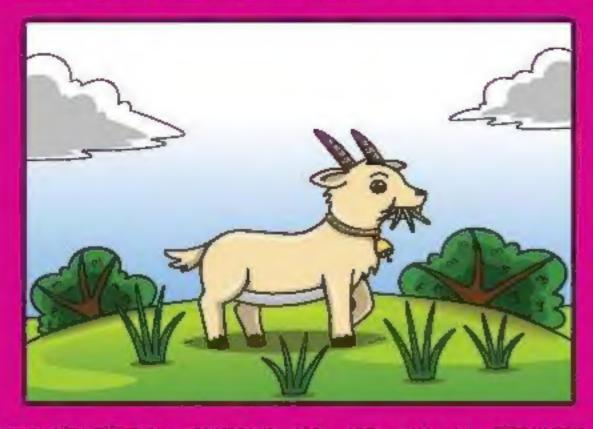
3 ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

espiratorias con ventilación diaria: abre las ventanas de tu hogar por al menos 15 minutos al día, incluso si hace frío. Esto renueva el aire y evita la acumulación de virus y bacterias en ambientes cerrados y con poca circulación. También evita la humedad de las habitaciones.





Las Diferencias ****************





Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fijate bien y encuentra las 10 diferencias entre ellos.

chiste ofeste de de de de de de de de de

¿Por qué no se detuvo al escuchar las sirenas? Porque su canto conduce a los hombres a la muerte. Sople aqui, por

favor.

acertijo ale ale ale ale ale ale ale ale ale ale

Baldosas hexagonales Enunciado: Si tus baldosas son hexagonales regulares de lado 20cm, ¿qué área cubre una baldosa?





7	ĕ	2		4	3	8	Ð	4
1	5	3	4	9	2	6	B	7
6	1	6	9	4	7	2	3	8
2	3	7	5	5	8	4	10	9
5	9	4	2	3	6	7	1	5
5	4		6.	2	5	3	7	1
9	2	1	3	.7	4	8	5	6
3	7	6	5	B		9	4	2

4 8 2 7 6 5 1 2 3

El acertijo: 71.69 Explicación: cos =adyacente/hipotenusa=1/3.16; =acos(0.316)=71.6°,

¿Quién lo dijo?: Friedrich Nietzsche.

4			7		8	1	6	9
	5			2			8	
8	9		1					
1	7			6			4	8
	4				3			2
	2		5		7	6		
7			3				5	
2			6	9			3	
5		3			4	9	1	

¿Quién lo dijo? *****

"¿Un beso? Un truce encantado para dejar de hablar cuando las palabras se tornan superfluas."

Pla Lindstron hy'il fer pen Lauren Bazali







A dibujar ********



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Sopa de letras *********************

J	S	Α	Q	Е	G	0	Т	C	X	N	0	L	С	A	L	I	Т	N	E	٧	1	N	н
F	E	٧	T	R	A	U	M	A	Q	0	٧	1	P	A	R	1	D	Α	D	E	F	U	Н
E	J	P	Z	R	P	G	A	Υ	1	F	R	E	C	U	E	N	C	1	A	T	W	D	J
S	Α	S	A	N	1	L	L	A	G	M	D	S	٧	X	F	0	J	W	R	N	P	A	K
E	C	В	Z	1	C	P	G	W	N	P	S	A	C	A	0	L	C	H	0	A	1	F	P
U	1	K	U	M	S	Q	J	C	Y	E	1	U	L	Α	F	D	M	Q	В	D	C	J	M
P	P	٧	T	0	U	1	E	R	X	P	٧	C	1	U	В	E	U	Y	D	N	0	J	L
S	Q	R	G	0	В	S	P	U	N	M	A	E	0	Z	L	В	C	E	X	U	T	N	P
Е	K	U	T	1	Y	E	D	0	Q	Y	W	T	R	G	F	H	0	W	K	C	E	A	J
D	Z	G	E	L	A	٧	B	D	٧	Α	N	U	F	T	Y	1	S	P	F	R	0	D	G
٧	Y	N	S	A	C	A	C	A	J	E	T	R	D	1	1	Q	A	0	E	1	R	1	N
В	E	F	P	M	E	C	H	X	1	Q	Y	A	W	K	1	D	D	T	0	C	U	C	Y
R	В	X	J	R	N	U	0	M	Q	K	٧	F	G	A	E	N	A	M	S	0	N	E	D
Н	В	K	E	0	T	C	A	M	T	S	1	J	M	H	E	Y	N	R	0	V	U	J	C
Z	A	٧	X	N	E	T	C	N	E	0	S	T	S	1	U	A	Q	M	U	1	H	0	G
P	F	В	K	A	R	S	1	Q	Y	R	G	Α	N	L	W	E	J	Е	K	H	M	R	X
T	0	R	N	0	٧	Y	٧	P	R	G	C	0	R	E	F	1	٧	L	K	P	X	N	0
D	U	C	P	J	N	H	M	P	A	٧	P	1	M	0	U	S	W	0	U	X	E	E	Z
1	Y	M	Q	В	F	T	N	1	K	X	0	0	Α	X	D	E	R	L	J	T	C	Y	T
U	0	F	D	I	M	1	Q	E	E	K	S	T	0	L	M	E	S	C	E	W	L	Y	F
C	U	Z	K	1	J	P	S	L	٧	D	R	S	X	P	E	1	N	J	K	A	Н	0	G
M	1	Q	R	W	N	Z	Y	1	T	В	٧	E	C	F	٧	S	1	0	Y	W	M	G	D
Q	Н	0	J	C	R	U	L	٧	C	В	K	U	E	0	X	D	N	K	P	W	E	H	X
٧	R	C	U	N	Z	P	F	1	J	0	M	P	A	T	0	Q	L	В	D	A	L	V	E

PICAJE DE CLOACA	☐ CIRCUNDANTE	□ DESPUÉS	☐ FRECUENCIA	☐ PICAJE	PUESTO
	□ CLOACA	ENROJECIDA	☐ GALLINAS	☐ PICO	☐ SUBYACENTE
□ ANORMAL	COMERCIALES	□ EVERTIDA	☐ HUEVO	☐ PICOTEO	☐ TEJIDO
□ ATAQUE	COMPORTAMIENTO	EXPONIENDO	☐ MUCOSA	☐ PIEL	☐ TRAUMA
☐ AVES	COMPULSIVO	□ FÍSICO	☐ OVIPARIDAD	PONEDORAS	☐ VENTILACIÓN

Consultorio sentimental

No soporto que gane más dinero que yo

ALEJANDRO (33). Estimada doctora Cora, tengo tres años casado y siento que es el momento de tener un hijo, pero mi esposa se niega.

La razón es porque ella dice que sus metas están primero. Es diseñadora y está muy entusiasmada en poner una tienda de ropa. Yo trabajo en una agencia bancaria, pero gano muy poco a diferencia de mi esposa, quien tiene un ingreso mayor al mio. Siempre he pensado que el hombre es el que debe ganar más, por eso me incomoda y siento que soy menos que ella.

Además, ya deberíamos tener un hijo, y ella quiere esperar unos cinco años para embarazarse.



RESPUESTA

Querido Alejandro, en qué siglo vives, actualmente las mujeres pueden tener un mejor empleo que los varones y eso no significa que tú seas menos, al contrario, deberías sentirte orgulloso y sumarte a sus sueños. Y respecto al hijo, todo en su momento, si te ha dicho que esperes, compréndela si realmente la amas.

Dra. Cora Song 🕫 corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval Telf: 972709222 www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.

No desgastes tu energia alterándote y concéntrate en resolver esos asuntos familiares que últimamente te han estado preocupando. La prudencia y la paciencia te sacará de cualquier apuro.

TAURO: 21 abr. 21 may.

Posiblemente no seas consciente que algunas de tus actitudes o comentarios han generado resentimientos a tu alrededor. Si reflexionas encontrarás el error y podrás cambiar las circunstancias.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.

Tienes necesidad de expresar lo que sientes. Guardar silencio solo te lleva a contener emociones y dudas. Hoy podrás contar con el consejo de una amistad, sus palabras te devolverán la calma.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.

No debes de tomar como ataque los comentarios que te haga un familiar. Su intención es que recapacites en situaciones que quizá no has reflexionado. Contrólate y medita en sus palabras.

LEO: 23 jul. 23 ago.

Una agradable conversación podría tomarse tensa si insistes en tocar temas que ya están zanjados. No le des libre salida a los celos y a la desconfianza. Depende de ti la estabilidad de tus vinculos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.

Un ambiente armonioso mejora tus ánimos. Te mostrarás más tolerante y un familiar aprovechará tu cambio para acercarse y limar las asperezas que los habías separado. No pongas barreras.

LIBRA: 24 set. 23 oct.

Hablarás de tus sentimientos y la otra parte se mostrará muy receptiva. Es un día ideal para reconciliaciones, fortalecer compromisos o iniciar alguna conquista amorosa. Aprovecha la energía.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.

Antes de juzgar a esa persona evalúa si estás en la postura, ya que los errores han sido de ambas partes. Sé más flexible, puesto que tu actitud solo traería la misma inestabilidad de siempre.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.

Un ser querido percibirá tu preocupación e influirá sutilmente en tu estado de ánimo. Hoy comprobarás que no todo tiene el tinte negativo que estabas imaginando y recuperarás la calma.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.

Has descuidado algunos asuntos y hoy sentirás que no tienes el manejo de ellos. Tienes que recuperar tu persistencia y compromiso, será la única manera que recuperes el control.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.

A pesar de la intolerancia que muestra esa persona, en el fondo desea aclarar los problemas y recuperar la buena relación. Si mantienes la calma copiará tu ejemplo y podrán conciliar.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.

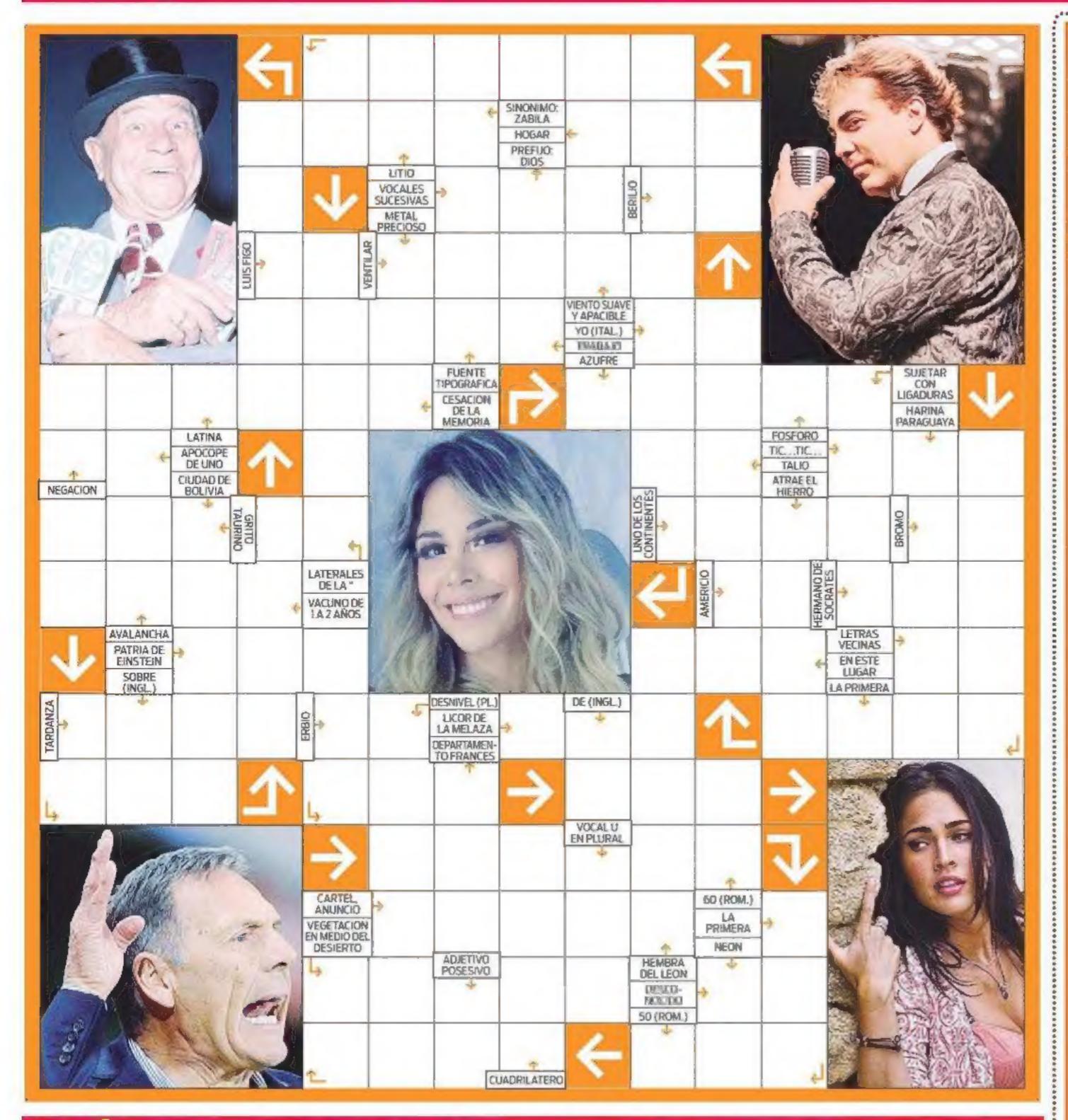
Eres más consciente de los errores que te hicieron perder oportunidades. Continuarás reflexionando y te plantearás proyectos que, basados en toda tu experiencia, se concretarán con éxito.











LA ÚLTIMA

INDIANA. En el patio trasero de una casa en la ciudad de Indiana, Estados Unidos, un girasol con más de 35 pies de alto ha roro el record Guinnes superando por 5 pies el registro anterior.



experiencia de volar fue completamente distinta para una pasajera estadounidense, identificada como Katie, que eligió preparar ñoquis frescos

desde su asiento durante un vuelo comercial. Descontenta con la comida a bordo, lievó sus propios ingredientes y se dedicó a amasar pasta, sorprendiendo a la tripula-

Pasajera se cocina en cabina de avión

ción y a los pasajeros. El episodio provocó un intenso debate en redes sociales sobre la creatividad, la higiene y las normas que deben respetarse en la cabina.

Vivamos ymejor ymejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe © 2818677 © 936098953 @@perezalbela

Platos que protegen

La idea central es simple: más plantas en el plato, más compuestos que ayudan a tu cuerpo a defenderse.

Carotenos (zanahoria y hojas verdes)

Un estudio con pacientes observó que comer zanahoria y vegetales verdes se asociaba con menos riesgo de cáncer de cuello uterino. Otro, que midió betacaroteno en sangre, halló menos riesgo de cierto tipo de cáncer de pulmón quando los niveles eran más altos.

Ácido fólico

En un ensayo doble ciego con mujeres que tenían displasia cervical, tomar ácido fólico durante tres meses mejoró las biopsias en una parte importante del grupo. Piensa en hojas verdes, legumbres y cítricos como aliados diarios.

Vitamina C

Varios estudios asocian niveles más altos con menor riesgo en distintos cánceres. En ensayos pequeños, 1 g/día ayudó a frenar la formación de nitrosaminas en el estómago, y en pacientes avanzados se reportó mayor supervivencia con dosis elevadas.

Vitamina E

Bloquea la formación de nitrosaminas y suele aparecer más baja en sangre en personas con ciertos cánceres, Súmala con semillas, frutos secos y aceites de calidad (oliva, sacha inchi). Selenio

Se asoció niveles altos de selenio con menos tumores; también se observó que quienes cursan cáncer suelen mostrar niveles más bajos. Un par de nueces de Brasil por semana, coco y cebolla son excelentes nutrientes.

Fitoesteroles

Estudios con distintos patrones alimentarios señalan que la relación colesterol/fitoesteroles importa para el colon. ¿Dónde están? En semillas, frutos secos, legumbres y granos integrales. Cómo ponerlo en práctica:

- Llena medio plato con verduras de hoja y cruciferas; añade zanahoria o calabaza.
- Dos frutas al día, mínimo una rica en vitamina C.
- Una ración frecuente de cereales andinos y un puñado de frutos secos.
- Cocina breve y variada: más color, más fitoquímicos.

Vivamos Felices: Lunes a viemes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad Canal de YouTube: @BiendeSaludTV